

## 内刊征稿启事

中能电力发展至今，工程项目已遍布全国各地，甚至国外。中能人也正在各个项目上奋战着，为了促进大家庭中各位同事的相互交流与了解，第 135 期内刊延续往期内容，分以下三个栏目进行征稿。

（一）[ 项目一线 ] 栏目，以图片形式、配以文字说明，展示各项目现场作业情况。

（二）[ 异域风情 ] 栏目，以图片形式和简要文字说明，展现所在地区的生活特色、风情风俗。

（三）[ 文化园地 ] 栏目，员工任何艺术作品，工作生活故事。欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 12 月 8 日前将您的原创作品发到 wangmm@cenpower.com，记得署名，留下联系方式，谢谢。



济南中能电力工程有限公司  
地址：济南市历下区鲁商盛景广场 B 座 7 层  
电话：0531-66683093  
网站：<http://www.cenpower.com>

# 中能人

第 134 期  
2016 年 11 月 16 日

主办 济南中能电力工程有限公司

不断创新 · 团队协作

创刊 11 年 · 不忘初心 · 砥砺前行

诚信负责 · 客户为要

首阳山项目快报  
临沂项目快报  
《爱在深秋》



CENPOWER

## 贺《中能人》创刊 11 年

自 2005 年创刊以来，公司《中能人》内刊已历经 11 年风雨的砥砺，这 11 年是公司步入发展、步入壮大的时期，内刊《中能人》一直本着“构建公司内部研讨、交流平台”的办刊宗旨，见证和记录了中能电力不同发展阶段取得的斐然成绩。《中能人》能够坚持走到今天，承蒙 11 年来公司诸位领导、管理人员持之以恒的关心，支持本刊的成长，承蒙每一位中能人为本刊的生存、发展孜孜以求，付出艰辛的劳动，在此，《中能人》向大家表示衷心的感谢和致以崇高的敬意。

《中能人》是公司唯一官方刊物，是公司跟踪报道项目一线、报道有关技术发展动态、记录公司取得成就的平台，是公司各专业人才交流工作经验、探讨技术、分享精彩生活的园地。自 05 年 11 月创刊至今，公司坚持每月一刊，从未间断。至此，《中能人》即将迎来新的一年，面对新的挑战、新的奋斗方向，需要我们用热情去开辟，人力资源部所有成员会加倍努力，同时诚邀诸位员工，我们众志成城，共同去丰富刊物内容，创新内刊风格，提高内容的质量和水平，让《中能人》在中能发展的进程中发挥自己最大的能效。

2005 年

11 月 15 日

第 1 期

(共 4 版)

# 中能人

专业 活泼 务实 互动

热烈祝贺

《中能人》创刊！

### 贺《中能人》创刊 - 致全体员工

中能公司经过两年多的艰苦创业，员工人数从最初的两个到今天的数十人；业务类型从单一走向全面；服务电厂规模从最初的小型自备电厂到今天的中型规模电厂；业务所跨区域从最北的内蒙古，到最南的福建，已经发展成为一家专业能力较强的中型电力技术服务公司。在这个过程中，公司聚集了一批善经营、懂管理、有专业知识、不断追求卓越的人才。虽然，这在我们的资产负债表上看不到，但却是我们最宝贵的资产。

目前，公司在运行的项目分布在：内蒙古乌兰，山东邹平、莱州、博兴、日照，河南平顶山，河北秦皇岛，福建安溪和晋江。我们的业务性质决定了公司的员工很难团聚在一起，为此公司决定创办《中能人》这份企业内刊，旨在将公司的情况及时传播给大家，使之成为全员交流的平台。值此创刊之际，希望《中能人》服务员工，营造一个温馨的精神家园！

## 简讯：光大国际滕州发电项目 #1 炉点火一次成功

2016 年 10 月 20 日 19:28，中能电力负责调试的光大国际滕州发电项目 #1 炉点火一次成功，这是继厂用电受电一次成功后的第二个重要项目节点。

中能调试团队自今年 7 月 20 日进驻项目，每日加班加点，密切配合，克服了诸多难题，于 10 月 20 日，完成 #1 炉烘煮炉前的各项调试工作，使 #1 炉具备烘煮炉条件。在之前的合作中我方各专业人员高水准的技术水平与踏实肯干的态度得到业主和各参见单位的一致好评与认可。



现场照片

## 现场照片中能电力完成 2016 年安全测评及安全检查工作

2016 年 10 月 14 日，中能电力安全技术部完成了原平项目全员安全测评及第一次安全查验验收工作。2016 年 10 月 22 日，运维事业部组织完成了临沂项目的全员安全测评。至此，济南中能电力工程有限公司 2016 年安全测评及安全大检查工作按计划圆满完成任务。

中能公司根据 2016 年年初三标复审时的复审意见，调整安全测评及安全检查工作计划，进一步加强公司安全管理工作。回顾 2016 年的安全管理工作，有以下几个特点：一是根据公司运维项目现场特点，重新编写公司安全培训材料，使培训材料针对性、实用性更强，使培训工作真正做到有的放矢；二是根据重新编写的安全培训材料重新设计测评题，使测试尽量反映被测人员的实际安全技能，并通过测评反映出安全管理中的薄弱环节，有针对性的给予加强。三是测评成绩全公司公布，通过公布成绩这一举措，使成绩好的员工有荣誉感，使成绩差的员工增强积极赶超的动力，在全公司形成安全技能比、学、赶、帮、超的良好氛围。四是注重安全检查的闭环管理，2016 年安全检查工作实现 100% 闭环。

通过不定期的安全测评和安全检查，不断提高员工安全意识、安全技能，发现公司安全管理中存在的薄弱环节并及时采取措施，使公司安全管理水平不断提高，为公司打下良好的口碑，为公司发展奠定坚实的基础。

## 简讯：莱芜 1000MW 调试项目机组 168 小时试运行一次成功

2016 年 11 月 9 日 8:26，中能电力莱芜调试项目再传喜讯：项目机组继满负荷后，顺利通过机组 168 小时满负荷运行。

莱芜调试项目机组历经分系统调试、点火吹管、机组整套启动冲转、定速 3000r/min、并网带负荷至额定负荷多阶段考验，于 11 月 2 日 8:26 进入 168 小时满负荷试运行考验阶段，在此期间，机组的各项参数及指标均在合格范围之内，达到行业及国家标准，于 11 月 9 日 8:26，莱芜项目机组 168 小时满负荷试运行一次成功，为我们在莱芜项目的调试工作画上圆满的句号。

## 中能电力光大平度调试项目厂用受电成功

2016 年 10 月 26 日 16:18，随着线路第一次冲击试验，中能电力负责调试的光大平度项目厂用电受电工作顺利展开。受电过程中，中能调试团队认真进行电压测量、相序检查、核相等试验工作，观察就地设备运行情况、测量相关数据、远方监控，厂用电受电测量的各项数据完全符合要求。调试团队的专业技术水平和服务态度得到了各参建单位的一致好评。

此次送电的完成标志着光大平度项目分部试运工作的全面展开。中能电力平度项目部全体员工也将以此为契机，以更好的精神风貌，更强的工作热情，更扎实的技术准备迎接下一步的挑战。

## 中能电力华能临沂项目收到业主全优秀好评反馈

2016 年 11 月 3 日，济南中能电力工程有限公司收到 2016 换热站电控设备改造工程业主华能临沂电厂反馈的客户满意度调查表，调查表显示，业主华能临沂对中能电力运维团队的履约质量、专业技术水平、现场服务意识等各方面均表示满意，对各考核项给予全优秀好评。

中能运维团队自 2013 年 12 月进驻华能临沂电厂，至今已有近 3 年时间，始终坚持“诚信负责，客户为要”的宗旨服务于业主，坚持“高标准、严要求”的工作方式回报业主，得到业主持续好评。此调查表是业主对中能电力的肯定与信任，更是公司前行的鞭策和动力，中能电力将以更高的履约质量和更完美的服务回报业主的信任。



## 【一线播报】首阳山项目 #2 机组 C 级检修冷态验收一次性通过

运维事业部 石磊

随着冷态验收工作的推进，首阳山项目 #2 机组 C 级检修工作接近尾声。在事业部与项目部管理人员的高标准、严要求之下，通过项目部全体员工的不懈努力，历经一月有余，本次 C 级检修工作圆满完成，我司所负责的脱硫区域、电除尘区域、化学中水、煤水区域检修工作一次性通过冷态验收，受到业主的褒奖。

首阳山项目将继续秉持严谨的工作作风，严把安全生产，细抓工作质量，讲究文明施工，在今后的工作中精益求精，为公司打响品牌，创造价值！



## 临沂项目部工作获得华能临沂发电有限公司高度赞扬

运维事业部 高厚慧

2016 年 8 月中旬，临沂项目 部脱硫 #2、#7 机组先后停机开始 C 修，自公司承接华能发电公司脱硫项目以来，首次出现两台机组同时 C 修情况。项目部及检修班组所有员工高度重视，积极准备并与业主方密切沟通协调检修工作。

8 月下旬，首阳山项目 C 修，临沂项目部作为公司开设最早的检修维护项目之一，大力支持新兄弟项目的工作，在人员紧张的情况下先后调出 9 人到首阳山项目协助 C 修工作。项目部在仅剩 22 名检修人员（包括 4 名 5 月新入职实习生，其中 2 人调业主热控班学习，2 人在运行项目跟班学习）的情况下，开始了首次脱硫 #2、#7 两台机组的同时 C 修。

9 月 15 日，靠着弟兄们在中秋之夜加班加点工作，#7 机组 C 修工作率先结束，凌晨 1 点顺利点火并网；9 月 27 日，伴随着 #2 机组脱硫 C 级检修工作的同时，蓝天热力换热站用户站改造工作紧张有序的展开，项目部在仅剩 22 名检修人员的基础上再次抽调 4 人

到蓝天热力换热站改造项目突击施工；10月10日，#2机C修也保质保量按时完成。至此，#2、#7机组C修结束，并且均一次开机成功。10月13日#1机组脱硫改造D级检修顺利有序进行。

在本次连续的交叉检修项目及换热站改造项目中，项目负责人积极协调，果断决定，紧盯现场，合理调度；项目检修人员加班加点，团结合作，积极配合，精益求精，保质保量的完成了所有检修、换热站改造及维护工作，并获得了业主方华能临沂发电有限公司对济南中能临沂项目部工作的充分肯定和高度赞扬。在9月份客户满意度调查中给予全部优秀的成绩并特意为公司写了一封表扬信。

目前临沂项目正在施工的换热站改造项目已接近尾声，#1脱硫机组D级检修工作也在有条不紊的进行。两个月以来，这一系列的检修和改造工作，不仅获得了业主方的肯定，更为项目积累了宝贵的检修经验、增强了项目团队的凝聚力和自信心，相信临沂项目部的检修工作质量会越来越高，在大家共同努力下公司的发展也会越来越好。

【员工心声】

爱在深秋

人力资源部 宁红蕴

“一叶落知天下秋”，不经意间，落花满地，已入深秋。  
一直爱这个季节，虽然它没有春的天真浪漫、夏的年轻热烈、冬的老练深沉，但不知道为什么，一年四季我独爱秋。也许是秋天的硕果累累；也许是秋天的满地金黄；也许是秋天的凉爽宁静；也许是秋天的明媚阳光……一切都吸引着我，期盼着时间能过的慢一点、再慢一点，让我好好享受这个季节的美。

说到秋天的美，从古至今，描写秋天美景美色的文章数不胜数：古有王维、柳永，今有老舍、鲁迅、郁达夫，多少文人墨客都对她情有独钟。所以爱了这么多年，一直不敢写，每每提笔都觉得自己紧张的像个第一次写作文的孩子，生怕自己那有限的语言玷污了这神圣的美景。近日实在按捺不住心中的悸动，于是安慰自己，笔拙，心诚就好。

深秋是短暂的。在济南，刚入初秋时几乎感觉不到一点儿凉爽的秋意，差不多和夏天一样炎热，绿树依旧生机勃勃，鲜花依旧遍地盛开。能让人感到夏日已去、秋天降临的，只有那些走在马路上的美女的穿着，已经由裙子搭配上各种毛衣、外套，皮夹克。作为一个东北妞，刚来济南时，在商场看到轻薄美丽的雪纺裙总是要搭配着各类厚重的大衣或皮夹克一起出售不能理解，这要是在我们大东北，穿这样一身行头走在深秋的寒风中，用东北话说就是嘚瑟啊！不过当我在济南度过了第一个济南秋天便一切了然了。在济南，



这样的搭配简直就是完美！一天之中你完全可能上午美美的穿着雪纺裙，下午就突然冷得要穿上厚大衣。济南的深秋到初冬是那么短，甚至就像雪纺裙搭配厚大衣一样可以并存。想美丽不冻人吗，深秋时节来济南吧，随便你想驾驭韩范、文艺范还是欧美范，都能美的妥妥滴！

深秋是快乐的。喜欢深秋，喜欢沐浴在她明媚懒散的阳光中；喜欢走在她满地金黄的落叶上；喜欢奔跑在她缠绵悱恻的细雨中；喜欢站在她碧蓝如洗的天空下……这一切都让我感到真心的快乐！我是一个简单且容易满足的人，虽然年轻时执拗的容易钻牛角尖，近两年来，也越发的能看开很多事了。享受在深秋的时光里，那些开心或不开心的，一切的过往，也会边走边忘，终究，泪眼变笑颜。

深秋是相思的。小时候，我坐在深秋的晚霞里，遥望着远方，期待着爸妈的身影可以突然出现；豆蔻年华时，我走在深秋的细雨中，手中紧握着信笺，盼望着它能带去我对朋友深深的思念；青春懵懂时，我在王维的《相思》里寄托着自己的梦想，思念着远方的他；如今，我站在深秋的星空下，一次次打开内心的窗，走过漫长的时光路，恍惚望见了年华的深处：同学、老师、朋友们、学校、荷塘、老屋…那些纯真的年华和时光片段就像老电影一样不停回放。在深秋的相思中，轻轻捡拾起那些经年的影象，有忧伤、也有落寞，但更多的是早已被时光轻描淡写的改变。就像电影中的台词，“一个人的记忆就是一座城市，时间腐蚀着一切建筑，把高楼和道路全部沙化。如果你不往前走，就会被沙子掩埋。所以我们泪流满面，步步回头，可是只能往前走。”

当然，作为吃货一枚，不能不提到深秋的美食。大闸蟹、炖羊肉、各种滋补汤和美食举不胜举。作为东北人，我所钟爱的麻辣烫、小火锅可以吃起来了呦。闲暇时光，约上三五好友，吃上一顿热气腾腾的火锅，在弥漫的热雾中，各种味道沁人心脾，芳香四溢，享受着舌尖上的美味，享受着悠闲快乐的时光，还有什么比这更美吗！

深秋的美，美在意境、美在情怀！我被她的美所征服，可惜我有限的文字无法表达我对她的赞美。我能看到想到的，最多只是冰山一角而已。流年似水，秋色静美，我在深秋的时光里学着她的恬淡和坦然，告诉自己最好的生活是安然随心，最大的幸福是懂得。

【养生课堂】

健康与情绪

§ 情绪能够影响人的健康？

现代科学不断证实情绪和健康之间存在着紧密的联系。美国生理学家艾尔马的实验研究：将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水，发现：

- 在心平气和的状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的。
- 在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀。
- 在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠死亡。

人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质。消极情绪长期存在，生理变化不能复原时，情绪压力就会损伤健康。不良情绪长期存在与发展会转化成为心理障碍和心理疾病，所以人应形成主动调适情绪的意识。

§ 七情宣泄不当会致病

在医学上，很多生理疾病，从感冒到癌症都被怀疑和心理压力有关。像爱、感激、满足感等都可以促进催产素的分泌。催产素号称“信任激素”，是脑部下视丘自然分泌的激素，它能调节自主神经系统，也能调节脑部其他主管情绪和社会行为区域的活动。它还可以放松神经系统，从而释放掉压力。

医学研究也证明，当人处于沮丧、悲观和冷漠状态时，体内的复合胺和多巴胺都会

偏低，复合胺能调节人对疼痛的感知能力，这也是为什么在有沮丧倾向的病人中，45%的人会有种种疼痛不适感的原因。

“七情六欲”，人皆有之，一般情况下，属正常的精神生理现象，各种情志活动都有抒发感情、协调生理活动的作用。但是，临床实验证明，当愤怒、悲伤、忧思、焦虑、恐惧等不良情绪压抑在心中而不能充分宣泄时，便对健康有害，甚至会引起疾病，称为七情致病。”

中医认为，七情和五脏的基本关系是：肺主悲、忧，过悲过忧则伤肺；心主喜，过喜则伤心，比如过年过节，经常有人因为过于高兴导致心脏病发作；肝主怒，过怒则伤肝，人们都有这样的体验，非常生气时，左右两侧胁肋也会隐隐作痛，这就是对怒伤肝的表现；脾主思，过思则伤脾。专家说：“一些生活压力大、工作紧张的人，经常会出现疲劳的症状：四肢无力，肌肉酸痛，即使做了运动，也会出现这种情况，这是怎么回事呢？从中医角度看这是出现了脾虚的现象，思虑过度，脾气就亏虚了。”此外，还有肾主惊，人受到过度惊吓会影响肾的生理功能。

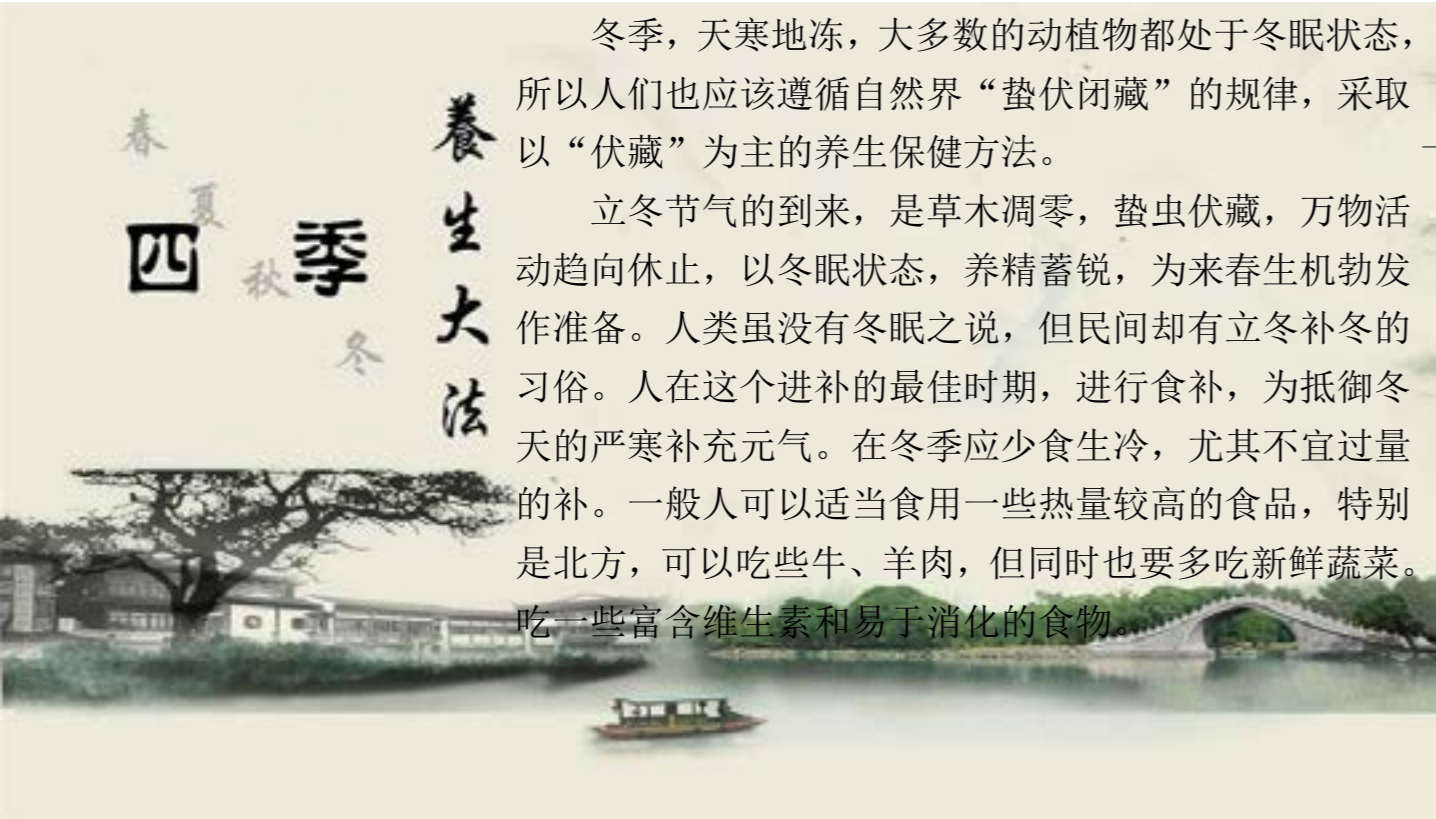
§ 良好的情绪可抗病

有关研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，即良好的情绪。如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，就可以未雨绸缪，达到有病早除的效果。

美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，坠入爱河会使人一年内神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增强记忆力。而开怀大笑能使人减轻心理压力，有利于保护血管内壁，减少心脏病发作的几率。另外，动情痛哭会伴随着压抑情绪，分泌更多激素和神经传递素，去除体内压抑的化学成分。

专家说：“坠入爱河、开怀大笑、心怀感激的人在情志上的表现是愉悦的心情，有幸福的感觉，也就是‘喜’的情绪，心主喜，所以‘喜’与心相关。中医理论说‘心主血藏神’，神明之心为人体生命活动的主宰，五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的生命活动。心情愉悦，心气充足，思维活跃，脏腑活动正常，身体当然健康。同时，哭这种情绪本身是负面的，但是当人哭过，把悲伤宣泄出来后，人的伤感会减少，对身体脏腑功能的负面影响减少，也有益于人体健康。”

• 本篇健康知识摘自《人民网》、《39 健康网》•



《中能人》第 134 期

§ 健康在于身心和谐，做好情绪管理

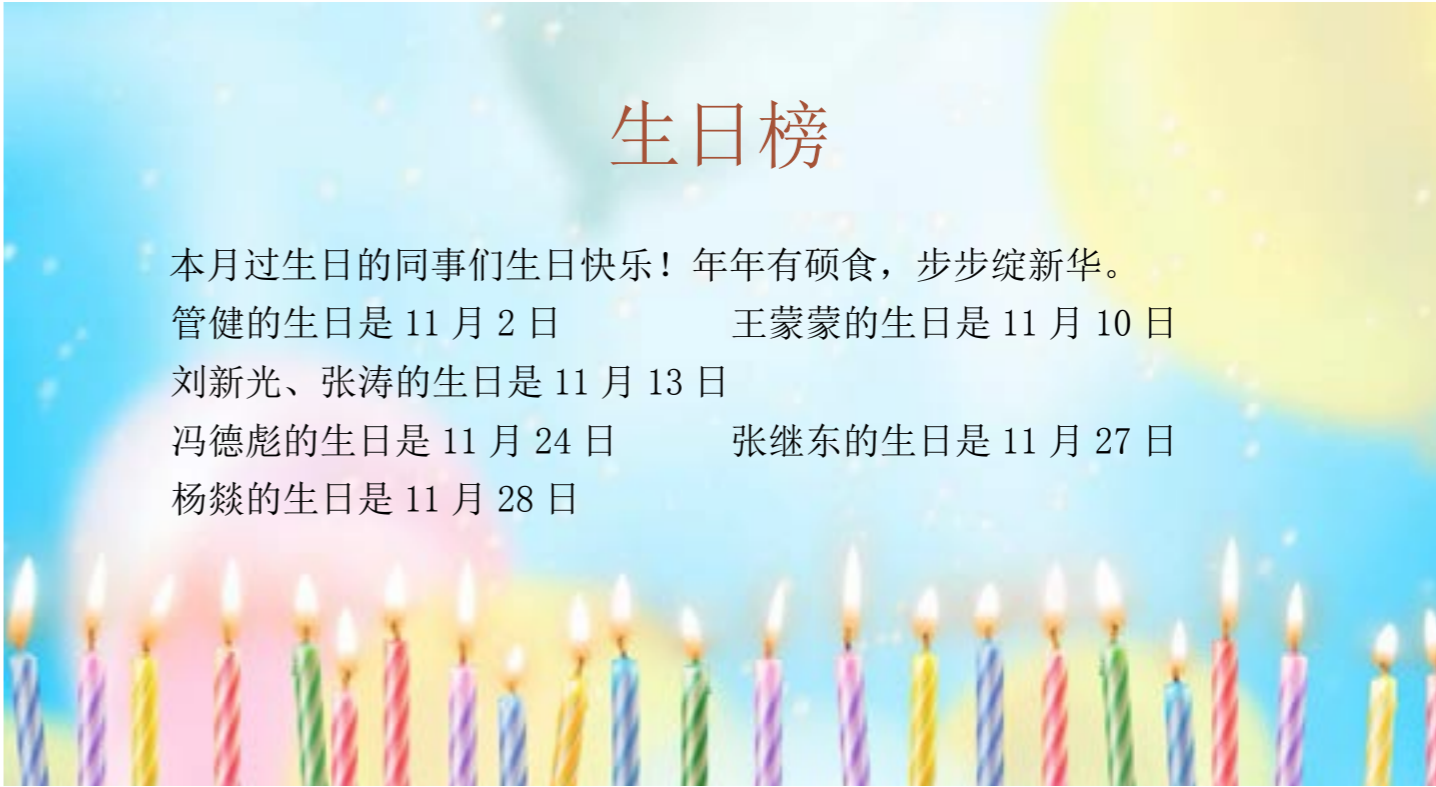
公元 1097 年，苏轼被贬到海南儋州。当时他已近花甲之年，海南又是蛮荒之地。流放孤岛，一般人即便不嚎啕大哭，也会怨愤填膺，抱憾终老。“乐天派”苏轼不一样，虽然海南瘴毒横行，水土不服，但是他没有自怨自艾，反而对医学产生兴趣，种植药材，食疗养生，还留下“开心定魂魄，忧患何足洗”这样的名句。苏轼的乐天精神实在是一种高超的情绪管理能力。

美国学者彼得·塞拉维和琼·梅耶首创的“情商”概念，意指准确觉察、评价和表达情绪的能力。其中，有效的情绪管理是重要组成部分。如果把人生比作开车，无效的情绪管理就好比无人驾驶，横冲直撞，免不了跑弯路，车子往往提前报废。有效的管理情绪，则是牢牢地把稳汽车方向盘，纵是道路崎岖，也能冷静驾驶，不仅能顺利到达终点，车子寿命也有保证。“有才而性缓定属大才，有智而气和斯为大智。”弘一法师这句话，说的就是能有效进行情绪管理，掌握人生方向盘的人。这样做，也有助于掌握健康密码，走上长寿道路。现代人的情绪遭遇诸多挑战：工作事务繁多、人际关系复杂、社会竞争加剧、放松渠道单一。抑郁症、孤独症、焦虑症随处可见，身处负能量的压抑磁场，心理疾病也被赋予传染属性，身心不自由，情绪则常常如洪水猛兽，一发而不可收。

压力之下，有人错误地将发泄作为情绪管理的手段，暴饮暴食，抽烟酗酒，纵情声色，以为释放完了，生活就能整装待发，回归正常。然而，任性放纵只能图一时之快，却无异于舍本逐末，自我麻痹，最后身体、心理千疮百孔，得不偿失。事实上，许多成功人士会选择固定的发泄渠道，比如比尔·盖茨在压力大时，常常在自己乱七八糟的床上睡个天昏地暗；克林顿则会在焦头烂额的时候，找一张纸信手涂鸦。但是，这些人在短暂的放松之后，就会立刻整理情绪，进入繁忙的日常事务中，且很少打乱自己正常的生活节奏。因此，情绪管理的核心是自律，而非肆意放纵，“收放自如”才是情绪管理应该追求的目标。

当然，有效的情绪管理，最根本的还是塑造积极的人生观。积极的人比消极的人更容易获得快乐，更不容易被情绪所扰。当遇到问题和困难时，也能用正确的态度看待，从而让自己拥有更健康的人生。

人生需要有效的情绪管理。总是低头走路，你就永远活在自己的阴影里。昂首前行，你就能时刻沐浴阳光。人生如鱼饮水，冷暖自知，面对挫折困境，勇者从容、智者淡定。只有管理好情绪，健康人生、快乐生活才有充分保证。



《中能人》第 134 期 第 8 版